

Několik slov závěrem

Co říci na závěr? Způsobů, jak posílit duševní rovnováhu je mnoho. Snad se nám podařilo upozornit alespoň na některé z nich. Následující řádky jsou pokusem o shrnutí toho, co pro upevnění duševního zdraví učitelů považujeme za nejdůležitější.

Važte si svého krásného učitelského povolání. Je jedno z těch, jež mohou přinášet velikou celoživotní radost a uspokojení. To, co zasejete do srdcí dětí a mládeže, se neztratí. Laskavý a přiměřeně náročný učitel žije ve vzpomínkách svých žáků ještě dlouho po své smrti.

Nynější doba zvětšuje příležitost pro uplatnění individuálních tvůrčích schopností učitele, dává mnoho možností jeho svobodnému působení – využijte toho v zájmu zvýšení kvality své práce i duševní rovnováhy. Pomůžete-li, především vlivem své vlastní vyrovnané osobnosti, dětem a mládeži k větší duševní rovnováze, bohatě vás to odmění.

Pro duševní pohodu každého učitele je velice významná kvalita jeho rodinného zázemí. Vytvářejte proto radostnou, spokojenou atmosféru svého domova a nenechte si ji ničím narušovat. Chraňte si svůj citový vztah k životnímu partnerovi, radujte se ze svých dětí a jejich životních pokroků, važte si svých rodičů a prokazujte jim vděčnost, pokud ještě žijí.

Rovněž přátelé mohou být strážci vašeho duševního zdraví. Vybírejte si je proto pečlivě, protože lidé, se kterými se často přátelsky stýkáme a kteří nás každodenně obklopují, mají tendenci „nakazit“ nás svými myšlenkami, životními hodnotami i způsoby chování v životních radostech a strastech.

Usilujte o vyjasnění svých základních životních hodnot, o svou jasnou orientaci a životní filozofii. Víra je životním pokladem pro mnohého člověka. Buďte tolerantní k lidem jiného životního přesvědčení za předpokladu, že v jeho důsledku neporušují základní morální normy.

Základní morální normy, jako neubližovat, nelhat, nekrást, nebýt požívačným, nebrat úplatky a další doporučení na ně navazující, jsou vlastně ty nejlepší rady, jimiž se můžete v životě řídit a korelují kladně se stavem duševní rovnováhy každého jedince.

Svůj život velmi pozitivně ovlivníte stylem své životosprávy, např. každodenním pravidelným tělesným cvičením a dostatečným pohybem, přiměřenou výživou a sebekázní v příjmu potravin, zajištěním dostatečného odpočinku a spánku, odříkáním se nikotinu, alkoholu a jiných drog. Ve zdravém těle bývá zdravý duch a churavé tělo bývá nemilosrdným vládcem. Naučte se proto rozumně hospodařit svými silami i svým časem.

Mějte co nejbohatší zájmy, nezůstávejte pouze u pletení, šití a sledování televize. Obohacujte se krásou umění, sportu, orientujte se ve svém vědním oboru, v pedagogice, psychologii apod., zajímejte se o denní dění. Duševní rovnováhu některých lidí dokáže náramně posílit jejich koníček, např. sbírka zná-

mek, fotografování, šachy a mnohé další. Mějte některý ze zájmů hodně hluboký, centrální.

Buďte „zahradníkem“ své mysli, pěstujte si ve své zahrádce takové květiny jako je relaxovaná uvolněnost, koncentrovanost, radostnost a optimismus, aktivita, pracovitost, laskavost, soucit, porozumění a komunikace s druhými lidmi atd. Zdokonalujte se postupně v umění sebevlády, vytvářejte si svou vnitřní zahrádku a učte se ovládat nenásilně obsahy své mysli.

Jsou určité základní životní strategie, které se vyplatí v životě sledovat. V úzkém vztahu k duševní rovnováze (a také k celkové délce života) se ukazují být: podržení nadhledu nad věcmi, zachování určité míry autonomie, nezávislosti, adekvátní sebepoznávání a sebeovládání, spolupráce s druhými, skromnost apod.

Cesta k duševní rovnováze je prvořadým životním úkolem, který nikdy nekončí, stále pokračuje; po dosažení cíle jedné etapy se vždy na životním horizontu objevují cíle etapy následující. Jde o neustávající sebezdokonalování a právě v tom je cesta ke štěstí.